



貯め活モチベーション
&
金運アップ！

ときめきワークシート

お金のブロック解放コーチ
鈴森まり

こんにちは。
お金のブロック解放コーチの鈴木まりです。

楽しみながらお金貯められていますか？

いつも家族が優先で、
ママは自分のやりたいことを後回しになっていますよね。

実はこれ、行動だけじゃなくて
お金もそうなってるんです。

子供のものは買うけど自分のは後回し、
もしくは買わない。
美容院もずっと行ってない。
コンビニコーヒーも飲みたいと思っても、
「210円がもったいない」と我慢。

それって幸せですか？
その生活を一生続けますか？

この「ときめきワークシート」は
自分のやりたいこと、
買いたいものをメモするだけで、
後回しにしてた「自分の望み」が自覚できるんです。

自覚できたら、「自分のために叶えたい！」という気持ちが出てきます。

「私のために貯めよう！」
「美容院今年は3回行くぞー！」
「エステに行くぞ！」
「美味しいシャンパン飲むぞ！」
と思えたら、生活にメリハリができますよね。

毎日が楽しく生活できるんです。
ムダな我慢が減っちゃうんです。

ノンストレス〜〜〜

願望達成に必要なことを考えて、
自分のための行動を起こせる（自分を愛すること）ようになります。

自分のために行動するって、めちゃくちゃ楽しいですよ！

子どもの塾代のためとか、
「やるべき」ことのためにお金をためるのと、
「自分がやりたい！」ということのためにお金をためるのは
全然楽しさが違います！

そのメンタルでいると、
どんどんお金が集まってきますよー！

あなたの叶えたいことはなんですか？

いますぐワークシートにメモしましょう！

そして、見えるところに貼って
毎日心に刻んで
夢を実現させましょう☆



お金のブロック解放コーチ
鈴森まり

Name: _____

Date: _____



貯め活モチベーション&金運アップ! ときめきワークシート

未来の自分を想像しながら
ときめくお金の使い方を考えよう



衣

住

食

未来
目標

Name: まり

Date: 2021年8月3日



貯め活モチベーション&金運アップ! ときめきワークシート

未来のなりたい自分を想像しながら
ときめくお金の使い方を考えよう



プラダのバッグを買う
コートを買う

マンションを買う
車を買う

言い切る形で
「欲＝夢」を
書く

衣

住

食

未来
目標

カフェでゆっくり過ごす
焼肉を食べに行く

月収100万円稼ぐ
FPの資格を取る

・ 買いたいもの
・ やりたいこと
をたくさん書く